



Consejos acerca de aderezos, aceite y sal

Pruebe diferentes ingredientes.

- En las recetas que requieren crema agria, utilice leche cultivada o yogur natural en su lugar.
- En las patatas al horno evite la crema agria y salsa -en su lugar, pruebe yogur natural o un poco de mantequilla o margarina libre de grasas hidrogenadas (trans).
- El yogur natural es un buen acompañante para las frutas y otros postres.

Utilice menos salsa.

- Prepare salsas más saludables –Saque la grasa, espese los jugos de la carne, y póngale poca sal.
- En lugar de poner salsa en su carne, trate de utilizar tomate, barbacoa, salsa Worcestershire o salsas para bistec -evite las salsas con alto contenido en sal. Trate de comprar salsas que dicen en la etiqueta "sin sal añadida" o "baja en sodio".
- Utilice un poco de margarina libre de grasas hidrogenadas (trans) o salsa sobre el arroz integral o puré de papas.

Elija margarina sin grasas hidrogenadas (trans).

- Cuando utilice margarina, busque barras de margarina que digan libre de grasas hidrogenadas (trans).
- No utilice margarinas con alto contenido de grasas hidrogenadas (trans).
- Evite la manteca de cerdo (tiene un alto contenido de grasas saturadas).

Utilice aceite vegetal para freír.

- Los aceites vegetales son mejores para el corazón que la grasa de tocino o manteca.
- Cuando fría, use aceite vegetal, sólo lo suficiente para evitar que se pegue.

Sea creativo al cocinar.

- Use aceite vegetal en lugar de margarina, manteca de cerdo o mantequilla para cocinar. Dos cucharaditas de aceite puede sustituir a una cucharada de manteca.
- Para los panecillos y pasteles, sustituya parte de la margarina o manteca con leche cultivada, compota de manzana o puré de ciruelas pasas.

Use aderezos saludables para las verduras y ensaladas.

- En lugar de utilizar manteca de cerdo, manteca de vegetal, o barras de margarina, aderece sus verduras con lo siguiente:
 - Una pequeña cantidad de jamón magro
 - Cebollas y ajo con aceite vegetal
 - Vinagre o jugo de limón
 - Caldo con bajo contenido de sodio
 - Hierbas frescas o secas
 - Un poco de margarina sin grasas hidrogenadas (trans)
- Prepare su propio aceite de oliva y vinagre para aderezar ensaladas -evite los aderezos de botella con mucha sal (sodio) y tenga cuidado con los aderezos con jarabe de maíz de fructosa y otros azúcares.

Consuma poca sal.

- Compre alimentos que dicen bajo en sal o reducidos en sal (sodio) o los que no se le ha añadido sal.
- Coma en restaurantes con menos frecuencia –aún las comidas saludables de restaurante tienen una gran cantidad de sal por lo general.
- Mantenga el salero lejos de usted al cocinar y al comer.
- Pruebe la comida antes de echarle más sal. Usted se acostumbrará al sabor de la comida con menos sal.
- Utilice condimentos como pimienta, jugo de limón, vinagre, hierbas y especias. Mezcle sus hierbas o especias favoritas en un agitador práctico.
- ¡Cuidado! Las comidas envasadas con fideos pueden tener un alto contenido de sal (sodio) y grasas hidrogenadas (trans).